

NOURRITURE

Règle 6

Évitez de trop manger

NE vous forcez pas à trop manger, même si vous pensez que vous devriez peser davantage. On peut, tout aussi bien gagner du poids en dormant qu'en mangeant. Quand vous vous livrez à des exercices fatigants, votre corps use naturellement plus de chaleur et a besoin de plus de nourriture. La nourriture remplace la chaleur dépensée. Si vous ne vous livrez à aucun exercice en travaillant, vous devez manger moins ou vous engraisserez.

Ne mangez pas entre les repas. Vous pourriez ainsi surcharger votre estomac.

Ne prenez pas de repas copieux avant de faire un travail fatigant; non plus quand vous êtes fatigué ou quand vous avez trop chaud. Dans ces cas il vaut mieux manquer un repas ou manger des fruits ou de la salade. Si vous